

# 社会教育士「S」が行く ～公民館グループ・サークル紹介～



## 砂川スポーツ吹き矢サークル

みなさんこんにちは！ 社会教育士の「S」です。今回は、公民館グループ・サークルについて紹介します。11月から活動を開始したばかりの新サークル「砂川スポーツ吹き矢サークル」を取材したので、その様子をお伝えします。

「砂川スポーツ吹き矢サークル」は、公民館講座「吹き矢で健康増進！」（令和7年9~10月・全5回）をきっかけに誕生した新しいサークルです。現在11名の会員が、第1・第3水曜日に公民館2階第3研修室で活動し、楽しみながら技術向上に励んでいます。

11月19日（水）の活動では、私と社会教育主事Kも実際に体験させていただきました。スポーツ吹き矢には「礼に始まり礼に終わる」所作があり、深い呼吸を促して心身を整える効果があることを実感しました。また、矢は的に届くものの、中心に当てるのは意外と難しく、集中力や体幹が鍛えられる競技だと感じました。公民館では、このほかにも多くのグループ・サークルが活動しています。皆さんも今年、新しいことに挑戦してみませんか？

### スポーツ吹き矢の基本動作



① 的に向かい一礼

② 足を肩幅に開いて構え、矢を筒に入れる

③ 両腕で筒を高く上げながら鼻から息を吸う

④ 筒をゆっくり下げながら口から息を吐き切る



⑤ 的を見て息を吸いながら筒を的に向ける

⑥ 一気に吹け！

⑦ 呼吸を整える

⑧ 的に向かい一礼

～公民館グループ・サークルに興味がある方は公民館へご相談ください～